

# 楽らく通信



## 【目次】

- 1 ☆ 表紙 ☆
- 2 スペース楽／スペース楽2 活動報告
- 3 GH 活動報告／らく福祉会相談支援事業所 開所のお知らせ
- 4-7 特集 一人暮らしの食生活事情
- 8 追悼文／展示販売お知らせ！／編集後記



## 【発行】

●スペース楽 小金井市東町4-10-14 TEL：042-388-6456 FAX：042-316-3664

E-MAIL：space-raku@mx4.alpha-web.ne.jp

●スペース楽・2 小金井市本町1-6-11 TEL/FAX：042-388-7887 E-MAIL：raku2@jcom.home.ne.jp

●グループホームこがねい・ちぐら TEL/FAX：042-387-8468

●グループホームらく TEL/FAX：042-383-6181

●らく福祉会 公式ホームページ <http://rakufukushikai8.wixsite.com/koganeishi>



福祉会



## 《スペース楽・活動報告》

### ～スペース楽の日常の1コマ（午前中編）～

スペース楽は9時に開所します。次第に人が集まってくると、狭いスペース楽が賑やかに見えます。テーブル席、ソファ席、畳部屋など、皆が思い思いの場所でくつろいでいます。クッキー準備当番のシフトに入っている2名の方だけは、クッキー材料の計量などの準備があり、9時20分から始めます。9時30分までにお昼の宅配弁当を注文したい方は注文用紙に名前を書き、400円（1食）を支払います。体調悪く欠席される方の電話もこの時間帯に入ります。

「朝来所してすぐ今日の作業はなんですか？」との質問を受けたりします。作業予定をお配りしてはいるのですが、天気であったり、クッキーの注文数であったり、出席人数によって作業プログラムは変わり、予定通りにはいかないことが実情です。

9時50分から朝のミーティングが始まり、決定した今日の作業予定やお知らせをします。今日の作業予定はクッキー作業と公園清掃です。まずはみなさんに希望を訊きます。「公園清掃行ける方～?」「クッキー作業に残りたい方～?」といった具合に。とはいえ、希望通りにいかない部分もあります。「クッキー作業にもう一人欲しいので、公園清掃を希望されてる中からクッキー作業やれる方いますか?」とか、こちらから「〇〇さん、クッキーに残ってもらっていいですか?」といった具合に声をかけ、割り振りをさせてもらっています。クッキーの製造量や公園の規模によって必要人数がその時その時で異なるためです。そして10時から作業開始となり、公園清掃メンバーとクッキーメンバーに分かれます。このように1日が始まります。

比較的、午前来所される方が多く、午前の仕事が終わって帰る方、お昼を食べてから帰る方、それぞれです。宅配弁当注文された方はスペース楽に届けられたお弁当を食べることができます。そのまま午後も残る人、午後から来る人も加わり、午後が始まります。～午後編へ続く～

(スペース楽/山根)

## 《スペース楽・2 活動報告》

### ～ お台場レク ～

いつも室内で手芸作業をやっているメンバーさんの希望で、たまには遠くへ行ってみようと9月12日（木）にレクレーションでお台場に行ってきました。武蔵小金井の駅から新宿で乗り換えて1時間ほどで着きました。意外と近い！ お台場は良く晴れていて、レインボーブリッジや東京タワー、スカイツリーまで眺めることができました。フードコートで各自好きなものを食べ、実物大のガンダムやフジテレビを見学し、自由の女神を見たり、海岸を歩いてみたり、お買い物をしたりと一日楽しく過ごしました。けっこう歩いたような気もします。運動不足解消になったかな？

参加した人の声を載せたいと思います。

- ・ウインドサーフィンをしている人が少なくて残念だった。帰り別行動で「ゆりかもめ」に乗れたのがよかった。藤田
- ・久々の遠出と初めてのお台場、想像よりもすべての建物が大きく、海もあり（15年ぶり）、プチ海外に行ったような気分、とても楽しい一時でした。柴崎
- ・ガンダムが大きかった。いろいろまわって楽しかった。F
- ・お台場はとっても疲れたけど楽しかった。人との出逢いがとても大好きで天気も良くて食事もおいしかった。お土産も買えたのでよかった。K. T.

(スペース楽・2/富澤)

## 《グループホーム活動報告》

### ◇日帰りバス旅行に行ってきました!!



8月16日(金)、台風予報を気にしながらも日帰りバス旅行に行ってきました。あいにくの曇り空でしたが、11時に立川を出発し、まずは横浜中華街に到着。飲茶等中華料理の食べ放題では「おいしいね〜」「おかわり!」「食べ過ぎてない?」と会話も楽しみながら食事をしました。中華街を散策後、山下公園からシーバスで赤レンガ倉庫へ。おしゃれなお店など散策し、八景島シーパラダイスに向かいました。そこではイルカのショーを観たりお土産を買ったり、思い思いの時間を過ごしました。夕食後は本日夜のスペシャルイベント、楽しみにしていた方も多かった約2500発の花火が音楽に合わせて打ちあがり迫力満点でした。沢山の方がスマホで撮影されていました。帰路は車内からライトアップされたベイブリッジや東京タワー、スカイツリーなどきれいな夜景を眺めることができました。夏の思い出の1ページになったと思います。

メンバーの感想文です

◇車窓と夜景がとてもきれいでした。

◇ショーと花火が最高でした。

◇イルカのショーと花火はよかった。長時間で疲れた。

◇景色がいろいろ見れて楽しかったです。

◇バスツアーで雨(台風10号)でなくて運が良かった。シーバス10分乗れたし、花火も近くで見ることができた。イルカショーではイルカの頭のよさがつくづくいいと思った。中華街の店で、飲茶食べ放題もよかった。レンガ倉庫で横浜らしいお店が多かった。



(GHらく／福吉)

### 《らく福祉会相談支援事業所 開所のお知らせ》

2020年1月にらく福祉会相談支援事業所を開所することとなりました。

事業の内容としては特定相談支援(計画相談支援、基本相談)と、一般相談(地域移行)を行います。

特定相談、一般相談と言われても分かりにくいと思いますので簡単に説明させていただきます。

**特定相談(計画相談)**：総合支援法の障がい福祉サービスを利用する際の、サービス等利用計画の作成、モニタリングを実施します。つまり、スペース楽やグループホーム等の事業所を利用するにあたり、利用者の方の目的、これから先のご希望などを元にサービスの利用計画を作り、その利用状況を定期的に確認して必要に応じて事業所等との調整をする事業です。基本相談はサービス利用だけに限らないご相談をお受けして情報提供等をする事業です。

**一般相談(地域移行)**：いわゆる、昔で言う所の退院促進事業です。長期入院・入所をされている方々が地域での生活をご希望された場合にそのお手伝いをするという事業です。

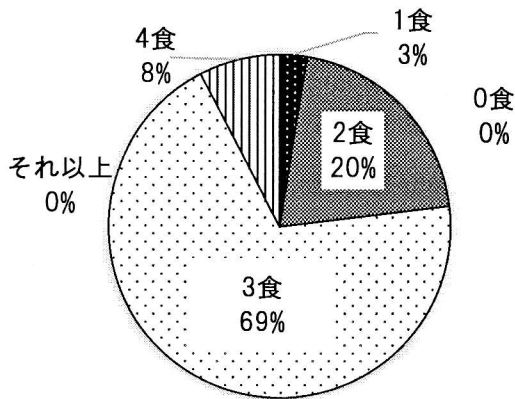
当面、1人体制での事業所となりますのでやりたいことは色々あるのですが、欲張らず、関わらせて頂く当事者の方お1人お1人がその人らしさを失うことなく地域で暮らして行ける様、地域の皆様とも力を合わせて支援して行けたらと思っています。詳細はまた後日改めてご案内させていただきます。どうぞ、宜しくお願い致します。

(スペース楽/秋山)

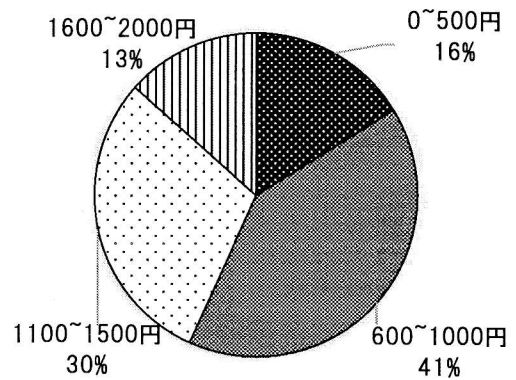
# 《特集》

# 一人暮らしの

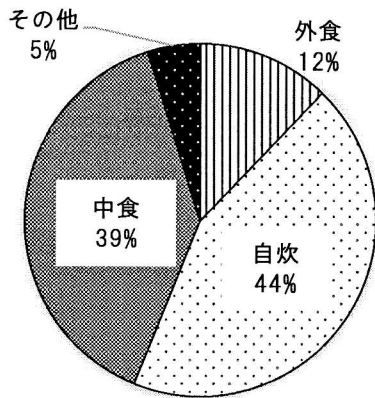
一日何食食べていますか？



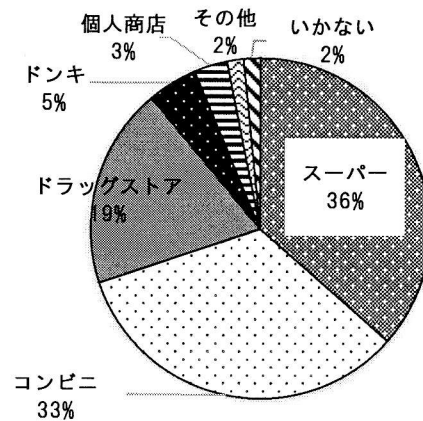
一日の食費はいくらですか？



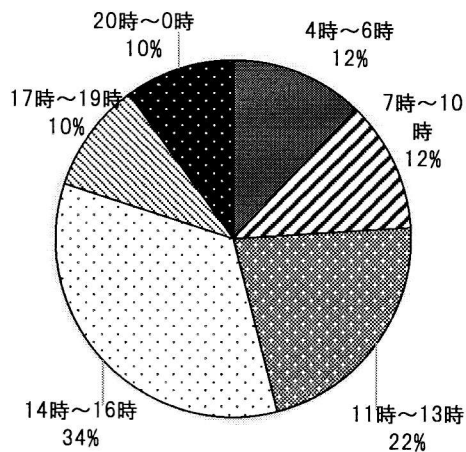
主に食事は外食ですか？自炊ですか？  
中食(※)ですか？



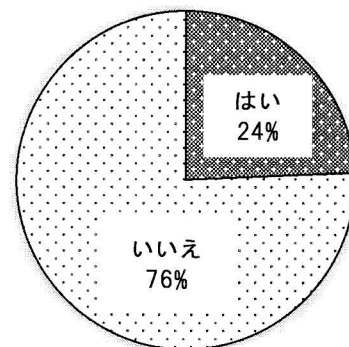
食べ物を買いにどこへ行きますか？



何時ごろ買い物に行きますか？

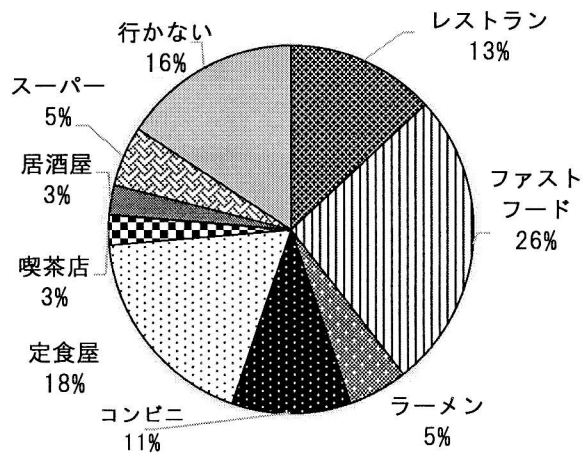


配食を利用していますか？

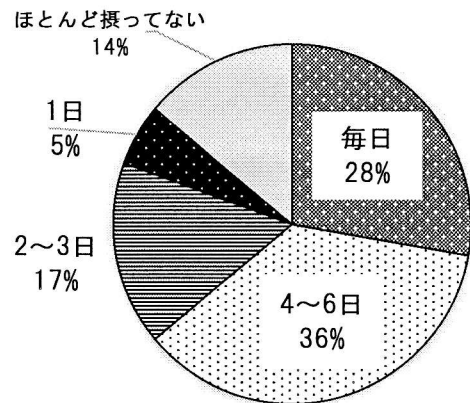


# 食生活事情

外食にはどこへ行きますか？



野菜を週にどのくらい食べていますか？



※中食(なかしょく)とは？・・・弁当などの調理済みの食材を買って持ち帰り、職場や家庭などで食べること。また、その食事。

## アンケートまとめ

上記の円グラフはらく福社会（スペース楽、スペース楽・2、グループホームこがねい・らく・ちぐら）を利用されている一人暮らしの方のご協力のもとに実施したアンケートの集計結果です。アンケートにご協力いただいた皆さまありがとうございました。

集計結果を見ますと、1日2~3食はきちんと意識され摂られているようです。1食よりも4食の方が多という結果も出ており、食べすぎてしまう方もいらっしゃるようです。食費はだいたい600~1500円が目安となっていますが、1000円以下が57%という結果で、食費にかけるお金の厳しさを感じます。外食が少なく、自炊および中食されている方が多いのも、同様の理由も想像されますが、他の様々な理由も気になるところです。ちなみに外食先はファーストフード店が多く26%でした。買い物はスーパーとコンビニがほぼ同程度で多く、コンビニがスーパーと並んで主要の買い物先となっていることを反映しているようです。買い物は帰り道に済ませる人が多く、買い物時間帯にはばらつきがありました。配食サービスを利用している人は全体の1/4程度でした。利用している人の声を聞きたいと思いました。野菜摂取の意識は割と高く、週4日以上摂っている人が多いのは驚きでしたが、逆にほとんど摂ってない人も36人中5人はいました。

他の人がどういう食生活を送っているのか、意外と知らないものです。皆さまの食生活の悩みや心配などを次に紹介し、それぞれの食生活事情を共有したいと思っています。

また、皆さまの工夫なども紹介いたします。

(スペース楽/山根)

## <自由記入欄紹介>

### ～食事について思うことあれこれ～

- ・ 1日3食摂るように心がけている
- ・ 朝食を摂るようにしている
- ・ 間食、おやつを食べすぎてしまう
- ・ 麺類ばかり食べてしまう
- ・ 野菜を簡単に摂る方法を知りたい
- ・ 種類豊富に摂れない。野菜不足。
- ・ 偏食のため、なるべく栄養に気を付けている
- ・ 一人だと食材がもったいない
- ・ 肉中心の日や魚中心の日など1日置きに考えている
- ・ 他の人がどうしているのか気になります。食費はどれくらいにしているのか
- ・ お金がかかる。惣菜は1品のみ。食費を抑えたい
- ・ まずい
- ・ 惣菜が味が濃くて苦手
- ・ 熱いご飯を口に運ぶのが面倒
- ・ いつも食べている気がする
- ・ 水分のある料理でないと食べづらい
- ・ できれば食べたくない。食べないと動けなくなりそうなので仕方なく食べる。



### ～食事のことで工夫していること～

- ・ 朝食で毎日野菜ジュースを飲んで、バナナ、アメリカンコーヒーを摂っている。
- ・ なるべく多く作って冷凍する。
- ・ サラダをよくする（野菜が簡単に摂れるので）
- ・ 飲み物代にお金がかかるので、お茶を作るようにしている。
- ・ 安い物を探す。なるべく食費を抑えている
- ・ 時短アイデアを楽しんでいる。
- ・ 近所で無償で自宅開放して食事を提供している場があり、そこを利用している。
- ・ 油ものには大根おろし、ポン酢で食べたり、酢の物を作ったり、納豆を1日おきで食べるようにしている
- ・ 毎日の献立が大変。卵など4～5個茹でて置いておく。
- ・ できあいを買うことで料理を作る手間が省ける。
- ・ 肉はまとめ買いが安い。大量に買って包丁で小分けにして冷凍庫で保存。
- ・ 野菜は日持ちしやすいものを買って、小分けにして野菜室で保存。魚は干物を買う。
- ・ インスタントに野菜を入れるなどの食事をしている。

アンケートの中に地域の食事提供の居場所を利用しているという声もいただきました。子ども・障害者・高齢者に限らず一般の方向けに食事サービスを提供している地域の居場所を一部紹介します。

#### 武蔵野市の「みどりの縁がわ」

地域の人たちが「誰でも」「いつでも」「気軽に」足を運べる地域の縁側を作りたいと「大野田福祉の会」が商店街の一つのギャラリーを開放し、地域の方の持ち寄りランチをしています。持ち寄り品がなくても参加可能です。幅広い年齢層が参加されています。

開催日：毎週金 11：00～15：00  
武蔵野市緑町 1-5-22 にて

#### 小金井市の「また明日」

どなたでも気軽に立ち寄れる居場所として、「食・学・生きる みんなの居場所 ♡ また明日」では、地域の人達が集まって、あたたかいご飯を食べたり、宿題や勉強をしたり、雑談をしています。近所の家に来たようなアットホームな雰囲気です。だれでも無料（ただし寄付できる人はする）

開催日：毎月第3水 18：30～  
小金井市貫井南町 4-14-14-1F にて  
042-386-8280



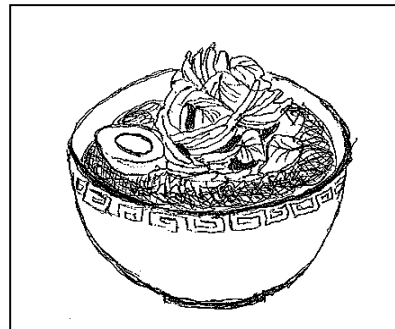
## 《おすすめの料理》

皆さまから頂いた簡単レシピを一部ご紹介！

☆インスタント塩ラーメンに野菜をたくさん入れるとおいしく食べられます。

＜用意するもの＞

- ・鍋
- ・インスタント塩ラーメン  
(即席麺であっても良いと思います)
- ・カット野菜  
(100均やコンビニで入手)



＜作り方＞

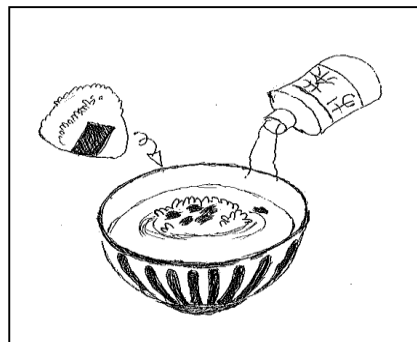
鍋に湯を沸かし、先にラーメン入れる。次にカット野菜を入れてゆでて完成。

- ・トッピングに好きなものを足してもいいと思います。  
卵、ハム等々

☆「簡単お茶漬け」コンビニでおにぎりを買ってきて、井にくずし入れてお茶を注ぐ  
(冷たいお茶でもさっぱりイケます)

＜用意するもの＞

- ・どんぶり
- ・好きなおにぎり  
(鮭、梅、昆布他)
- ・お茶  
(温冷ペットボトルのお茶も良いと思います)



＜作り方＞

どんぶりにおにぎりを入れてお茶の量を加減して注ぎ完成。

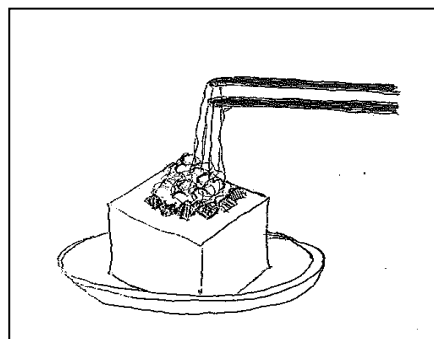
☆「納豆トマト冷奴」豆腐をざく切りにしたトマトに納豆をかけて。

＜用意するもの＞

- ・皿
- ・豆腐
- ・トマト
- ・納豆

＜作り方＞

豆腐を皿に入れる。トマトざく切りし皿に盛る  
納豆を混ぜて豆腐にかける。



- ・辛くてもいいならキムチを足してもよかったです。

(一人暮らしの食生活を支える会)

追悼 ありがとう浦和さん ー小金井の精神保健福祉の功労者ー



浦和完次さんが今年の6月5日に87才でお亡くなりになりました。

浦和さんに最初に会ったのはかれこれ30年ほど前、小金井で最初の精神障害者の共同作業所あん工房ができたころだったと思います。浦和さんはあん工房の運営委員で私はボランティアでした。浦和さんはボーイスカウトや赤十字などいろいろな活動をされていて、市役所や社会福祉協議会にも知り合いが多く、当時のあん工房の大家さんも浦和さんの知り合いだったようです。菱山珠夫先生とも小学校の同窓生でした。

小金井市精神障害者家族会あじさい会の会長も初代の猪俣さんにつき浦和さんが二代目となり、この際に呉秀三と小金井養生院の関係があらためて確認されました。あじさい会の印刷物なども浦和さんに頼まれて私がやったりしていました。

また、市内の精神保健福祉の当事者や関係者を集めてバーベキュー大会やクリスマス会を始めたのも浦和さんが都内の家族会の活動から小金井でもやろうと音頭を取ってくれたからでした。

元気なころはタクシーの運転手さんをしており、武蔵小金井駅周辺でよくお会いしていろいろとお話をしてくれました。「…なっ、そうだろ…」「…そうなんだよ」「それでさあ…」という浦和さんの声がまたどこからか聞こえてくるような気がします。

晩年は車イスでの生活でしたが、桜町病院のヨハネ際には毎年参加され、娘さんやあじさい会の森田さんに車イスを押してもらって、楽しそうにいらしたそうです。

あらためて浦和完次さんのご活躍に敬意を表し、ご冥福を心よりお祈りいたします。

富澤淳一

～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～

《 スペース楽・2 展示会のお知らせ 》 展示会も42回目となり20年を越えました。

今回はクリスマス製品も揃え、織り物・手芸品・編み物の展示販売を行います。平日の昼間の時間ですがご都合のつく方はぜひおいでください。 連絡先：スペース楽・2 ☎：042-388-7887

日 時：12月11日(水) 12時 ～ 16時	場 所：カエルハウス
12日(木) 10時 ～ 16時	小金井市中町4-17-11
13日(金) 10時 ～ 14時	JAMーちゃん広場そば

～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～\*。～



らく福祉会 公式ホームページ

らく福祉会賛助会員

らく福祉会賛助会員のみなさまには、温かいご支援ご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。今後とも、ご支援のほどよろしくお願い致します。

らく福祉会賛助会員 年会費 一口2,000円  
郵便振替 口座番号：00160-5-171403  
加入者名：らく福祉会



らく福祉会 検索

ブログや情報欄もあります。是非ご覧ください。



編集後記

- ・信州で巨大なアリを造る夫婦に会った。世の中は広い！ T.
- ・動物園で飼育されているアリクイのエサはアリではない！ Y.
- ・野生のアリクイは、アリ以外に虫をたべるらしい！ F.

